



Su primera crisis de adolescencia

12 A 24 MESES

ARTÍCULO

SEP 25, 2015

4 MIN

Mi pequeño tesoro no tiene ni dos años y ya quiere hacerlo todo "solo". ¡Cuando quiero ayudarlo, se enoja! Y cuando le propongo algo, la respuesta siempre es "no". ¿Cómo puedo abordar esta nueva etapa?

A medida que va creciendo, tu pequeño va construyendo su propia identidad y busca afirmarse como individuo. Después de una etapa de "docilidad", ahora quiere demostrarte que el que manda... ¡es él! No siempre es fácil saber cuándo hay que mantenerse firme y cuándo ceder a sus peticiones...

De la primera separación a la primera... ¡Crisis de independencia!

Sobre los 8 meses, el niño va tomando conciencia de su individualidad y de la de su madre. Este gran descubrimiento va siempre acompañado de un cierto temor: el pequeño llora cuando te alejas o cuando conoce caras nuevas. Es la "angustia del octavo mes". Después, **la afirmación de la alteridad se intensifica**. Así pues, alrededor de los 18 meses, el bebé ya se reconoce en el espejo y puede verse del todo: es una fase crucial en la formación de su personalidad. Y entonces empieza también la fase del "no". Cuando llega la hora del baño (que normalmente tanto espera), de ponerle la pijama o de comer... la respuesta es siempre la misma: "¡No!" No te preocupes: esta etapa representa más **una afirmación de autoridad que un auténtico rechazo**. Tu pequeño ha tomado conciencia de su individualidad y quiere que lo sepas. Hasta ahora, tú decidías sobre todas sus cosas, pero ahora quiere tener voz y voto. ¡Es su primera crisis de adolescencia!

¿Cómo responder?

Sin ceder sistemáticamente a todas sus peticiones, **es importante comprender sus reivindicaciones**, ya que significan que el pequeño se está desarrollando bien. ¿Y si te rechaza cuando le ayudas a vestirse? No hay mal que por bien no venga: de entrada perderás un poco de tiempo mientras intenta hacerlo solo, pero dentro de poco te ayudará a ganar un tiempo muy valioso. Y para facilitarle el camino, prepárale ropa fácil de ponerse (sin botones ni cierres), zapatos fáciles de atar (sin cordones) o pequeños cubiertos de plástico para que pueda comer solo.

Ante todo, actúa siempre con coherencia (no le prohíbas un día lo que le dejaste hacer el día anterior o viceversa) **y toma decisiones firmes**, sin perder los nervios. Por ejemplo, el baño es obligatorio, tanto si le apetece como si no. Corresponde a los padres definir lo que está permitido y lo que no, y hacerlo cumplir. ¿Quiere vestirse solo? No hay problema, pero sólo si se pone la chaqueta, porque hoy hace frío. ¿Quiere quedarse cinco minutos más en el columpio? Muy bien, pero mamá se queda cerca y dentro de cinco minutos nos vamos, ni uno más.

La mesa, otro campo de batalla

Cada vez que ofreces a tu hijo un nuevo alimento, puedes prepararte para la misma respuesta: "¡No, no quiero, no me gusta!" Según las estimaciones, entre los 2 y los 10 años casi el 75 % de los niños reacciona de esta forma, que denominamos **neofobia alimentaria**.

Es normal que un niño prefiera comer lo que ya conoce, pero es importante que respete un equilibrio alimentario. **Obligarlo no sirve de nada**, imás bien al contrario! Si rechaza el pescado o la carne, habrá que armarse de trucos para que lo coma de todos modos: gratinados, en purés, canelones, en empanadillas, etc.

También es importante dar ejemplo: no es que tú también comas **vainicas**, ¡es que te encantan! Otro truco: **llévatelo de compras y cocinen juntos los alimentos** que hayan comprado: estará orgulloso de su pequeño plato y comerá hasta las últimas migajas.

Noelia, mamá de Claudia

“A los dos años, mi hija decidió que sería ella la encargada de elegir lo que se pondría cada mañana. No nos costó ponernos de acuerdo: perfecto, siempre que elijas una prenda de cada una del montón que te prepare. Así, me las arreglo para que, elija lo que elija, vaya siempre bien vestida.”